

Penggunaan Strategi Traning Model untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa

Juprianto

Guru SD Negeri 001 Ukui Satu, Indonesia

juprianto@gmail.com

Abstrak : Penelitian ini dilaksanakan di kelas VI SD Negeri 001 Ukui Satu Kecamatan Ukui Kabupaten Pelalawan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan Strategi Traning Model dapat meningkatkan hasil belajar pada mata pelajaran Penjasorkes siswa Kelas VI SD Negeri 001 Ukui Satu Kecamatan Ukui Kabupaten Pelalawan Tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus. Setiap siklusnya terdiri dari beberapa tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Jenis data pada penilaian ini adalah hasil belajar siswa, aktivitas guru, dan aktivitas belajar siswa. Berdasarkan hasil observasi aktivitas guru, aktivitas siswa dan hasil tes terhadap mata Pelajaran Penjasorkes dengan menggunakan Strategi Traning Model pada siswa Kelas VI SD Negeri 001 Ukui Satu Kecamatan Ukui Kabupaten Pelalawan mengalami peningkatan baik pelaksanaan siklus ke I maupun pelaksanaan siklus ke II. Pada siklus ke I peningkatan aktivitas guru telah mencapai 73% dengan klasifikasi “sempurna”. Begitu pula aktivitas yang dilakukan siswa pada siklus ke II telah mencapai 67% dengan kategori “Tinggi”. Selanjutnya berkaitan dengan hasil Belajar Penjasorkes siswa peningkatan dilihat dari jumlah dan persentase siswa yang mencapai KKM. Pada siklus ke I siswa yang mencapai KKM hanya 77% dan pada siklus ke II siswa yang mencapai KKM mencapai 85% dari seluruh siswa. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa dengan penggunaan Strategi Traning Model dapat meningkatkan hasil Belajar Penjasorkes siswa. Hal ini dapat dilihat pada tabel peningkatan aktivitas guru, aktivitas siswa dan peningkatan hasil belajar siswa.

Kata kunci: Strategi Traning Model, Aktivitas, Hasil Belajar.

PENDAHULUAN

Untuk pembentukan keterampilan siswa dalam belajar, seorang guru harus terampil dalam memilih suatu metode pengajaran sehingga dapat mengembangkan kemampuan siswa. Seorang pendidik dalam melaksanakan tugasnya bukan hanya sekedar mengajar, akan tetapi harus dapat menggugah para peserta

didik. Karena hal tersebut sangat mendukung tujuan dari pembelajaran, jika peserta didik telah tertanam minat untuk belajar, maka ia akan lebih semangat dan ambisius dalam menjalani proses belajar mengajar yang bermuara pada hasil belajar yang lebih baik.

Dengan usaha-usaha tersebut, guru mengharapkan hasil belajar anak

didiknya menjadi lebih baik, namun kenyataannya dari hasil pengamatan di kelas hasil belajar siswa tersebut masih tergolong rendah dengan 10 orang siswa 50% nilai rata-rata anak masih dibawah KKM.

Dalam proses belajar mengajar banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhinya, di antaranya adalah metode, strategi dan model mengajar, kurikulum, Media, fasilitas tenaga pendidik dan peserta didik. Salah satu metode yang dapat diterapkan dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa adalah penggunaan Strategi Traning Model, karena Strategi Traning Model merupakan suatu cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Selain itu Strategi Traning Model dapat digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan. (Djamarah, 2005 : 242). Dengan melakukan latihan yang berulang melalui praktik yang berulang akan menghasilkan keterampilan yang lebih baik dan meningkatkan hasil belajar yang lebih baik.

Berdasarkan gejala-gejala tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa hasil belajar Penjasorkes siswa Kelas VI khususnya perlu ditingkatkan lagi agar prestasi belajarnya lebih baik. Dengan memperhatikan kondisi tersebut di atas, maka peneliti mencoba mengangkat masalah ini dan meneliti lebih jauh lagi dengan judul "Penggunaan Strategi Traning Model Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas IV SD Negeri 001 Ukui Satu Kecamatan Ukui Kabupaten Pelalawan".

TINJAUAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. Strategi Traning Model

Untuk pembentukan keterampilan siswa dalam belajar, seorang guru harus terampil dalam memilih suatu metode pengajaran sehingga dapat mengembangkan kemampuan motorik siswa. Keterampilan psikomotorik adalah keterampilan yang merupakan integrasi fungsi motorik dan proses psikologis. Ciri keterampilan motorik adalah siswa harus melakukan sesuatu untuk mencapai hasil tertentu.

Jadi pembentukan keterampilan lebih tepat dilakukan dengan menumbuhkan kemampuan belajar siswa dengan cara Latihan yang berulang melalui praktik yang berulang akan membentuk kebiasaan gerakan sekaligus akan menghasilkan keterampilan yang lebih baik. Dalam hal ini keterampilan adalah kemampuan seseorang melakukan sesuatu dengan melibatkan indra, yang dilatih secara berulang-ulang dalam bentuk perbuatan yang tersusun dan terkoordinir. Strategi Traning Model disebut juga metode *training* yaitu suatu cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Selain itu Strategi Traning Model dapat digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan. (Djamarah, 2005 : 242). Strategi Traning Model ini dapat digunakan untuk mengajar keterampilan apa saja dalam mata pelajaran yang diajarkan di sekolah

Made Wena (2009: 119) menjelaskan secara operasional kegiatan dalam proses pembelajaran dengan langkah-langkah yaitu :

- a. Penyampaian Tujuan Pembelajaran
- b. Penyampaian materi pelajaran yang akan dipelajari
- c. Mendemonstrasikan unjuk kerja.
- d. Latihan praktik/ berdasarkan prosedur langkah-langkah yang dilakukan dengan menjelaskan bagaimana melaksanakan latihan yang akan dilakukan.
- e. Latihan pengalihan dan mengevaluasi serta memberi balikan.
- f. Memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya

Strategi Training Model adalah suatu strategi pembelajaran yang merumuskan tujuan pembelajaran, pada dasarnya perumusan tujuan pembelajaran penting dilakukan karena dengan merumuskan tujuan pembelajaran siswa dapat mengatur waktu, energi, dan pemusatan perhatiannya pada tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Dengan merumuskan tujuan pembelajaran akan memudahkan dalam melakukan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilakukan. (Made Wena, 2009: 123). Strategi Training Model adalah model pembelajaran untuk melatih ketangkasan dan kreatifitas siswa dalam mengerjakan latihan-latihan seperti pada mata Pelajaran Penjasorkes pada siswa didik di jenjang Pendidikan Menengah Atas.

2. Hasil Belajar

Menurut bloom *dalam* Sardiman, dkk, (2007: 21) perubahan status abilitas sebagai hasil belajar siswa dapat diklasifikasikan menjadi tiga ranah, yakni ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotorik. Masing-masing ranah ini dirinci lagi

menjadi beberapa jangkauan kemampuan (*level of competence*) sebagai berikut :

- 1) Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar anteraktual yang terdiri dari enam aspek, yakni pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi.
- 2) Ranah afektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek, yakni penerimaan, jawaban, penilaian, organisasi dan internalisasi.
- 3) Ranah psikomotorik berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak. Ranah ini terdiri dari enam aspek, yakni gerakan refleks keterampilan gerakan dasar, kemampuan perseptual, keharmonisan/ketepatan, gerakan keterampilan kompleks dan gerakan ekspresif dan interpretatif.

Pada dasarnya ketiga hasil belajar yang telah dikemukakan di atas tidak dapat berdiri sendiri, tetapi saling berkaitan satu sama lain, bahkan ada dalam kebersamaan. Seseorang yang berubah tingkat kognisinya sebenarnya dalam kadar tertentu telah berubah pula sikap dan prilakunya. Dimana ketiga aspek tersebut saling berkaitan satu sama lainnya dalam membentuk perubahan prilakunya individu.

Hasil belajar merupakan nilai belajar siswa melalui kegiatan dan pengukuran. (Dimiyati, 2006: 251) Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar. (Nana Sudjana, 2009: 22).

B. Hipotesis Tindakan

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah penggunaan strategi training model dapat meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa kelas VI SD Negeri 001 Ukui Satu Kecamatan Ukui Kabupaten Pelalawan.

METODE PENELITIAN

A. Rencana Tindakan

Agar penelitian ini berjalan dengan lancar sebagai mana mestinya peneliti menyusun tahapan-tahapan yang dilalui yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan (observasi) dan refleksi, hal yang demikian senada dengan ungkapan Arikunto yaitu tahapan dalam pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas terdiri atas rangkaian empat kegiatan yang dilakukan dalam siklus berulang. (Arikunto, 2006: 43).

B. Teknik Pengumpulan Data

Jenis data pada penilaian ini adalah primer berupa hasil belajar siswa berbentuk angka, data aktivitas guru, dan data aktivitas belajar siswa. Adapun data yang akan dianalisis dalam penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Data aktivitas guru dalam penggunaan Strategi Training Model yang diambil dari hasil pengamatan langsung oleh observer pada saat proses pembelajaran berlangsung dengan menggunakan lembar observasi.
- b. Data aktivitas siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar dengan menggunakan metode latihan yang diperoleh melalui pengamatan.
- c. Hasil belajar siswa yang diperoleh dari test yang dilaksanakan disetiap akhir siklus yang digunakan untuk mengukur sejauh mana hasil belajar siswa dan tingkat pemahaman yang dimiliki siswa setelah Pembelajaran Penjasorkes.

C. Analisa Data

Tolok ukur keberhasilan tindakan apabila hasil Belajar Penjasorkes siklus I secara umum lebih baik dibandingkan dengan hasil tes yang dilakukan sebelum digunakan Strategi Training Model, dan hasil Belajar Penjasorkes siklus II lebih baik dibandingkan dengan hasil belajar siklus I. Maka hasil belajar siswa dikatakan meningkat. Secara umum dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan mutu pembelajaran.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Aktivitas Guru

Tabel 1. Perbandingan Aktivitas Guru Siklus ke I dan Siklus ke II

No	Aktivitas Guru yang Diamati	Siklus I		Siklus II		Perubahan (%)
		Skor	%	Skor	%	
1	Penyampaian Tujuan Pembelajaran	4	75%	4	75%	0%
2	Penyampaian materi pelajaran yang akan dipelajari	3	50%	4	75%	25%
3	Mendemonstrasikan unjuk kerja	2	25%	3	50%	25%

4	Latihan praktik/ berdasarkan prosedur langkah-langkah yang dilakukan	3	50%	3	50%	0%
5	Latihan pengalihan dan mengevaluasi serta memberi balikan	3	50%	4	75%	25%
6	Memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya	4	75%	4	75%	0%
Jumlah		19	63%	22	73%	10%
Kategori		Cukup Sempurna		Sempurna		

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat peningkatan aktivitas yang dilakukan guru siklus pertama ke siklus ke II. Pada siklus pertama skor yang diperoleh guru dalam pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan Strategi Training Model

dalam Pembelajaran Penjasorkes yaitu 19 dengan kategori (Cukup Sempurna) dengan persentase 63%. Siklus ke II meningkat dengan skor yang diperoleh guru yaitu 22 dengan kategori (sempurna) dengan persentase 73%.

2. Aktivitas Siswa

Tabel 2. Perbandingan Peningkatan Aktivitas siswa dalam proses pembelajaran Siklus I dan II

No	Indikator Aktivitas Siswa	Siklus I		Siklus II		Perubahan (%)
		Frek	%	Frek	%	
1	Antusias mendengarkan penyampaian tujuan pembelajaran	6	46 %	8	61 %	15%
2	Antusias mendengarkan penjelasan materi pelajaran yang akan dipelajari	7	54%	8	61 %	7%
3	Mangamati demonstrasi yang dilakukan guru	9	69%	8	61 %	2%
4	Melakukan latihan praktik/ berdasarkan prosedur langkah-langkah yang dilakukan	12	92%	12	92%	0%
5	Menjawab pertanyaan dengan benar.	7	54%	8	61 %	7%
6	Menanyakan hal-hal yang belum dipahami dalam belajar.	6	46 %	8	61 %	15%
Skor Hasil Observasi Aktivitas Siswa		47	60 %	52	67%	7%
Kategori		Tinggi		Tinggi		

Hasil observasi aktivitas siswa pada siklus pertama dengan frekwensi (siswa yang aktif) pada setiap indikator mencapai skor 47 dengan persentase 60% pada kategori “Tinggi”. Sedangkan pada siklus ke II ktivitas siswa meningkat dengan skor 52 dengan persentase 67% juga pada kategori “tinggi” namun dengan persentase dan skor yang meningkat.

3. Hasil Belajar Siswa

Tabel 3. Peningkatan Hasil Belajar siswa Siklus I ke Siklus ke II

No	Rentang Nilai (Klasifikasi)	Siklus Ke I		Siklus Ke II	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
	Jumlah dan Persentase Siswa yang mencapai KKM	32	77%	36	85%

Berdasarkan tabel di atas diketahui siswa yang bernilai sedang sama dengan KKM (interval 65-74) yaitu pada siklus I ada (54%) dan pada siklus II meningkat (62%). Untuk skor yang bernilai tinggi (interval 75-84) pada siklus I ada (23%) dan pada siklus ke II juga ada (23%) dengan demikian telah terjadi peningkatan pada anak yang bernilai tinggi atau \geq KKM dari kesiklus I ke siklus II. Siswa yang mencapai KKM pada siklus ke I ada (77%) dan pada siklus ke II ada (85%).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi aktivitas guru, aktivitas siswa dan hasil tes terhadap mata Pelajaran Penjasorkes dengan menggunakan Strategi Traning Model pada siswa Kelas VI SD Negeri 001 Ukui Satu Kecamatan Ukui Kabupaten Pelalawan mengalami peningkatan baik pelaksanaan siklus ke I maupun

pelaksanaan siklus ke II. Pada siklus ke I peningkatan aktivitas guru telah mencapai 73% dengan klasifikasi "sempurna". Begitu pula aktivitas yang dilakukan siswa pada siklus ke II telah mencapai 67% dengan kategori "Tinggi".

Selanjutnya berkaitan dengan hasil Belajar Penjasorkes siswa peningkatan dilihat dari jumlah dan persentase siswa yang mencapai KKM. Pada siklus ke I siswa yang mencapai KKM hanya 77% dan pada siklus ke II siswa yang mencapai KKM mencapai 85% dari seluruh siswa.

Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa dengan penggunaan Strategi Traning Model dapat meningkatkan hasil Belajar Penjasorkes siswa. Hal ini dapat dilihat pada tabel peningkatan aktivitas guru, aktivitas siswa dan peningkatan hasil belajar siswa.

Tabel 4. Peningkatan Hasil Observasi Aktivitas Guru, Aktivitas Siswa dan Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes siswa dengan Menggunakan Strategi Traning Model.

No	Hasil	Siklus I		Siklus II		Perubahan
		Frek	%	Frek	%	
1	Aktivitas Guru	19	63	22	73%	10%
2	Aktivitas Siswa	47	60%	52	67%	7%
3	Hasil Belajar	10	77%	11	85%	8%

Untuk lebih jelasnya peningkatan yang terjadi dapat dilihat pada grafik di bawah ini. Berdasarkan uji hipotesis tersebut menunjukkan bahwa dengan

menggunakan Strategi Traning Model dalam Pembelajaran Penjasorkes yang penulis gunakan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan siswa yang

kurang aktif akan menjadi lebih aktif dalam belajar sehingga perolehan siswa lebih baik dari sebelumnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Bertitik tolak dari hasil analisis dan pembahasan seperti yang telah disampaikan pada bab IV dapat diambil kesimpulan seperti berikut. Penggunaan Strategi Traning Model dapat meningkatkan hasil belajar Penjasorkes siswa Kelas VI SD Negeri 001 Ukui Satu Kecamatan Ukui Kabupaten Pelalawan .

Keberhasilan ini disebabkan dengan penggunaan Strategi Traning Model yang dilakukan guru telah berada pada klasifikasi tingkat kesempurnaan "Sempurna" sehingga siswa cenderung lebih positif dalam menerima pelajaran yang diberikan guru dengan klasifikasi "tinggi" dengan demikian tingkat perolehan siswa akan meningkat dan pada gilirannya dapat meningkatkan hasil belajarnya. Berdasarkan hasil tes yang dilakukan terhadap materi pelajaran yang dipelajari diketahui bahwa telah terjadi peningkatan hasil belajar siswa pada siklus I peningkatan hasil belajar siswa mencapai 77%. Setelah dilakukan siklus le II ternyata terjadi lagi peningkatan mencapai 85%.

B. Saran

Bertitik tolak dari kesimpulan dan pembahasan hasil penelitian di atas, berkaitan dengan penggunaan Strategi Traning Model yang telah dilaksanakan, peneliti mengajukan beberapa saran.

a. Bagi sekolah, hendaknya penggunaan Strategi Traning Model dapat dijadikan sebagai

bahan masukan dalam rangka meningkatkan dan memperbaiki kualitas pendidikan di ruang lingkup SD Negeri 001 Ukui satu Kecamatan Ukui Kabupaten Pelalawan

- b. Bagi guru, penggunaan Strategi Traning Model ini dapat dijadikan salah satu bahan masukan dalam pembelajaran agar dapat meningkatkan hasil belajar siswa khususnya pada mata Pelajaran Penjasorkes dan mata pelajaran lain pada umumnya.
- c. Bagi siswa, penggunaan Strategi Traning Model hendaknya dapat dijadikan sebagai solusi pemecahan masalah di dalam kelas dan diharapkan sebagai upaya peningkatan hasil belajar pada mata pelajaran Penjasorkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 2006, *Penelitian Tindakan Kelas*, Rineka Cipata, Jakarta.
- Djamarah, 2005, *Guru dan Anak Didik*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Hamalik, 2008, *Psikologi Belajar & Mengajar*, Sinar Baru, Bandung.
- Hamalik, 2003, *Perencanaan Pembelajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Made Wena, 2009, *Strategi Pembelajaran Inovatif*, Bumi Aksara, Jakarta.
- Nana Sudjana, 2009, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, Remaja Rosda Karya, Bandung.
- Sardiman, 2007, *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*, Raja Grapindo, Jakarta.

Sukmadinata, 2005, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, Remaja Rosdakarya, Bandung.

Westi Sumanto, 2006. *Psikologi Pendidikan*, Reneka Cipta, Jakarta.

Wina Sanjaya, 2008, *Strtaegi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, Kencana, Jakarta.